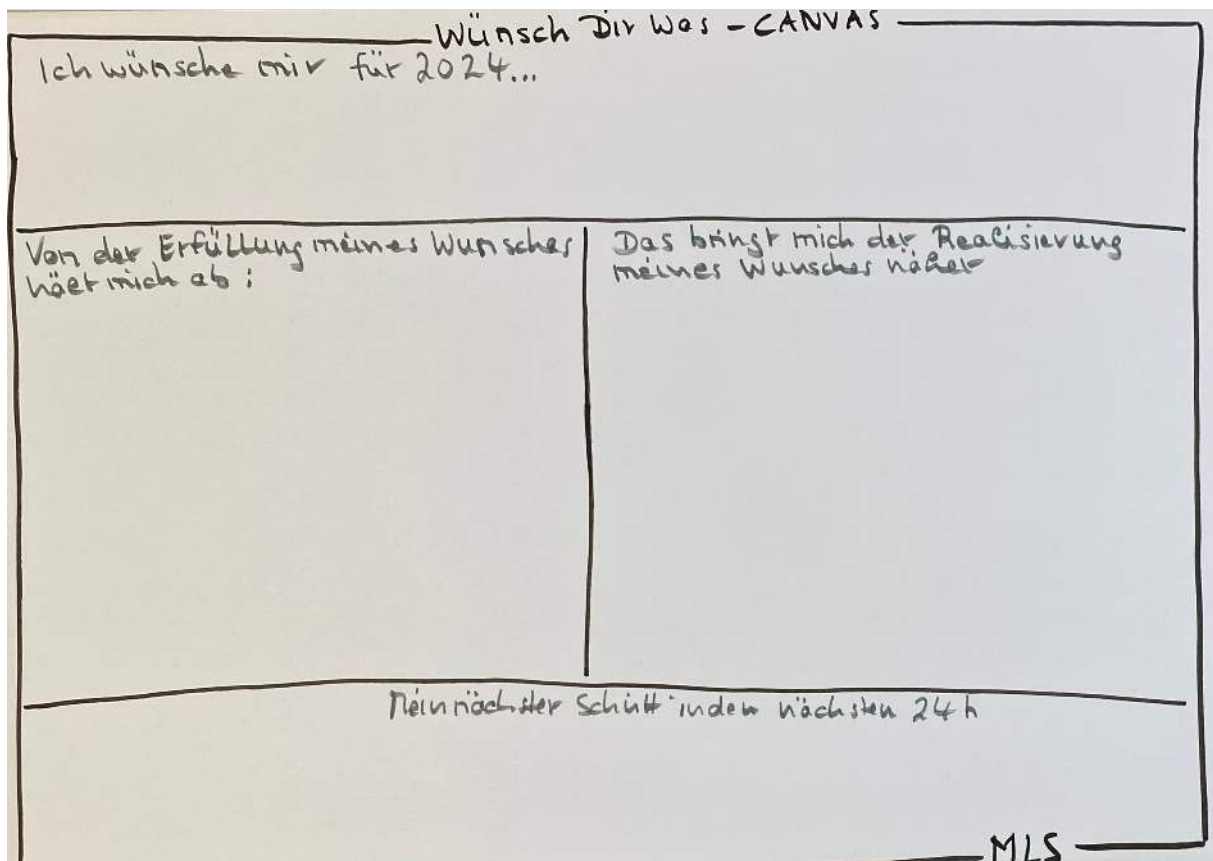


## Die Wunsch-Canvas inclusive einer detaillierten Anleitung

### Die vier Schritte der Wunsch-Canvas

Die Erstellung der Wunsch-Canvas erfolgt in vier Schritten: Zuerst werden die individuellen Wünsche festgehalten, dann werden mögliche Hindernisse identifiziert. Im nächsten Schritt werden positive Einflüsse und Ressourcen betrachtet, gefolgt von der Festlegung des ersten nächsten Schrittes in den nächsten 24 Stunden.



Wunsch Canvas

Ich wünsche mir für 2024...

Von der Erfüllung meines Wunsches hält mich ab:

Das bringt mich der Realisierung meines Wunsches näher

Mein nächster Schritt in den nächsten 24h

MLS

1. Schreibe ins obere Feld die Wünsche und Bedürfnisse auf, die gerade jetzt in dir Auftauchen. Du kannst dies in einer Art Brainstorming tun und dies als Sammelbecken sehen. Es geht hier um Dinge, die wirklich Bedeutung für Dich haben. Weniger im materiellen Sinne, sondern Qualitäten, die du mehr in deinem Leben möchtest, Begegnungen, die du kreieren magst, Dinge, von denen du mehr möchtest,

weil du erfahren hast, dass sie dir guttun. Formuliere die Begriffe in einer Hin-zu Formulierung im Gegensatz zu einer Weg-von Formulierung (eher mehr Sicherheit bei XY, statt weniger Unsicherheit)

Schau dir nun die Sammlung an. Vielleicht gibt es einige Worte, die du unter einem Begriff zusammenfassen kannst. Wähle nun ein Thema aus, dem Du Dich jetzt mittels der Canvas widmen möchtest. Die anderen Themen kannst du später in einem weiteren Durchgang auf die gleiche Art angehen.

2. Im linken mittleren Feld notiere nun die Dinge, die dich von der Erfüllung deines Wunsches abhalten.

Wie sabotiere ich das Gelingen meines Wunsches?

Welche Gewohnheiten, Gedanken oder Glaubenssätze halten mich davon ab?

Was sind reale Hindernisse?

Was sind Überzeugungen, die sich wie echte, hinderliche Hindernisse anfühlen? Was sind zuverlässige Muster des Mislingens?

3. Schreibe im rechten mittleren Feld auf, was dich der Realisierung deiner Wünsche näherbringt.

Vielleicht hat es mit anderen Menschen zu tun. Und dann kannst du dich fragen, welche Angebote du anderen Menschen machen kannst, damit dein Wunsch in Erfüllung geht.

Welche Körperhaltung oder Geste wirkt förderlich?

Was unterstützt dich?

Welche Kontakte, die du vielleicht hast? Welche Netzwerke?

Welche Bewegungen, Gesten, Gedanken, welche Form der Atmung unterstützt dich?

Es kann sein, dass du mehr Pausen machen möchtest, um innezuhalten, dass du voreilige Impulse kontrollieren möchtest, was auch immer. Vielleicht geht es aber auch darum, andere um Hilfe zu bitten.

Was kann ich erlauben?

Was kann ich loslassen?

Sammele hier Muster des Gelingens.

Lass uns kurz innehalten

Du findest nun die Muster des Mislingens auf der einen Seite, die Muster des Gelingens auf der anderen Seite. Es wird deutlich, dass du entscheidest, wo du deine Aufmerksamkeit hinschickst. Nach links oder nach rechts. Und das eine führte dich mehr ins Gelingen. Es ist allerdings auch wichtig zu wissen, was wir für Muster haben, die uns eher von der Realisierung abhalten. Und wenn sie das nächste Mal auftauchen, bist du sensibilisiert und wirst ihnen nicht allzu lange folgen.



4. Im unteren Feld schreibe nun deinen ersten nächsten Schritt auf, den du in den nächsten 24 Stunden ausführst. Beschreibe das möglichst konkret.  
Wann willst du das machen?  
Mit wem?  
Wie oft? Einmal täglich, Mehrmals am Tag, Einmal in der Woche? (Dann beginnt deine Woche in den nächsten 24 Stunden).  
Welche Körperhaltung, welche Gedanken, inneren Einstellungen willst du dabei haben?  
Welche Absicht begleitet dein Tun?  
Schreib es möglichst konkret und klar auf. Wenn du dann wieder da drauf guckst, weißt du genau, was du tun und denken kannst und darfst.

Wunsch Dir was - CANVAS

Ich wünsche mir für 2024...

Von der Erfüllung meines Wunsches  
möge mich ab!

Das bringe mich der Realisierung  
meines Wunsches näher

Mein nächster Schritt in den nächsten 24h

MLS